Rok III. Kraków, dnia 1. Marca 1899. **Nr. 3.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct. | W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50 W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Kilka słów o atletyce.

Napisał
Erwin Mięsowicz.

(Dokończenie).

W Ameryce zapasy mniej estetyczną i szlachetną przybrały formę jak na lądzie starej Europy, bo walka t. z. »catch as catch can« jak sama nazwa wskazuje, dozwala na wszelkie chwyty i kończy się zwykle złamaniami kości mniej lub więcej niebezpiecznymi. — Abs nietylko jednak wpłynął na zapaśnictwo; zajmował się przytem i atletyką ciężką i w swoim czasie śmiało mógł powiedzieć, że nikt nie dźwignie więcej od niego. Jeżdżąc po całych Niemcach wyzywał do zapasów i dźwigał ciężary wyznaczając wysokie nagrody dla swego zwycięzcy. W ten sposób wielu zainteresowało się i nabierało wyobrażenia o atletyce i zapaśnictwie, naocznie przekonując się o sile i zręczności hamburskiego mistrza.

Dźwiganie ciężarów rozwinęło się głównie w Monachium, Wiedniu i Petersburgu. Wypływali na widownię ludzie o wprost zadziwiającej sile lub wytrwałości. Gdy około roku 1884 Abs obiecywał nagrodę w kwocie 1000 marek dla tego atlety, który dźwignie oburącz 136 kl. do ramion prostych, nie myślał zapewne, że w rok po jego śmierci nie takie ciężary ludzkimi mięśniami zostaną wypchane w górę. Wtedy bowiem Jan Beck w Monachium dźwignął rzutem oburącz 157½ kilo a Türk w Wiedniu 160½ kilo. W Petersburgu wychował Dr. Krajewski także kilku atletów, których rekordy dotąd przez innych nie osiągnięte, wywołują podziw u znawców. I tak wyparł Hackenschmidt jedno-

rącz 122 kilo, porwał z ziemi ponad głowę 89½ kilo. Lurich wyrzucił od ramienia jednorącz 116 kilo. O ile atleci niemieccy a szczególniej wiedeńscy odznaczają się ogromną tuszą, co im jednak nie przeszkadza w zapasach, bo dziwnie są wytrwali, o tyle atleci ze szkoły Krajewskiego podobni są do greckich posągów. Nigdzie prawie nie ma na nich podściółki tłuszczowej, a z pod skóry plastycznie wypuklają się wspaniałe mięśnie i to nietylko na ramionach. Osiągnęli oni względnie do ciężaru ciała największą dziś znaną siłę bezwzględną.

Po drugiej stronie Oceanu atletyka odmienne nieco przybrała kształty. Ćwiczenia ciężarami dużymi ustąpiły miejsca ciężarom małym. Dźwigają tam bowiem na ilość. Aby czytelnika objaśnić do czego wytrwałość człowieka a i głupota są zdolne, wspomnę tu o recordzie A. Corcorana, który 5½ kilo podniósł 14.000, piszę czternaście tysięcy razy, do ramienia prostego z podporu.

Od lat dziesięciu rozpowszechnia się na lądzie stałym Europy atletyka angielska czyli lekka. Ponieważ ma ona wiele pociągających stron, a nie przedstawia tyle niebezpieczeństw dla zdrowia co atletyka ciężka, która pod nieumiejętnem kierownictwem, a nawet pomimo tegoż, często zgubne skutki sprowadza, więc też zyskuje coraz więcej zwolenników. Zbliża się ona najbardziej do ćwiczeń greckich, obejmuje bowiem bieg i gry z biegiem połączone, skok, chodzenie wyścigowe, rzucanie ciężarami. Jako narodową specyalność angielską, wyliczyć należy boksowanie czyli walkę na pięści.

Po za Anglią i Ameryką najlepszych atletów w tym dziale posiada Budapeszt i Berlin. Między uprawiającymi lekką atletykę spotyka się wysmukłe postacie o szybkich ruchach, znacznej wytrwałości a pięknie zachowanej proporcyi klatki piersiowej względem ramion i nóg. Na zwolennikach lekkiej atletyki najwybitniej i w najpiękniejszej formie występują zbawienne skutki energicznego ruchu na świeżem powietrzu. Najważniejszym ćwiczeniem w tym dziale jest bieg. Odsyłając czytelnika do pracy mojej o biegu w »Przeglądzie« z r. 1898, przejdę zaraz w krótkich słowach do skoku. Skok rozwinął się najlepiej w Anglii i tam odbywa się bez mostka. Wogóle wszędzie gdzie skok należycie bywa uprawianym i przez znawców, mostek czyli odskocznia zupełnie została z użytku usuniętą. Najlepsze recordy w skoku w wyż z rozbiegiem wynoszą: Darby w r. 1892 skoczył 196 cm., Sweeny w Nowym Jorku w r. 1897 skoczył 195 cm., Davin 190 cm.

W Niemczech najlepszy skok w wyż wynosi 180½ cm. Najlepszy sprawdzony skok w dal wynosi 7·73 cm. Chodzenie wyścigowe bardzo rozpowszechnione w Anglii i w Ameryce mało jest jeszcze znane w Europie. Zaczynają je dopiero w Peszcie uprawiać. Jest to ćwiczenie wiele pracy wymagające ale choćby z praktycznych względów nader ważne i ciekawe. Kilka cyfr niech wystarczy za dowód, jak chód można wydoskonalić: 1006 metrów przeszedł Muray w 4 minutach i w 4 sekundach, 10 mil angielskich (mila = 1609 m.) przebył E. Merill w 1 godzinie 17 sekundach, 20 mil ang. tenże przeszedł w 2 godź. 49 minutach. Sinclair przebył 193 kilometrów w 23 godzinach i 59 minutach.

Te liczby bez komentarzy przytoczone niech świadczą wymownie o zdolności przystosowania się ludzkiego organizmu i o wpływie systematycznego ćwiczenia na wytrwałość i energię człowieka.

Rzucanie ciężarami czy to w postaci kul, czy dysków lub oszczepów bywa od najdawniejszych czasów w Anglii i Szwajcaryi uprawiane, już nawet i u nas zyskało prawo obywatelstwa a mianowicie publicznie rzucano pierwszy raz na zlocie w Krakowie. Nie wspominam o tym dziale ćwiczeń z umysłu, aby za to tem dokładniej później z niem czytelników zaznajomić.

Poprzestając z konieczności na tym krótkim szkicu, nie mam zamiaru występywać w roli apostoła atletyki, to tylko na zakończenie chciałbym dodać, że atletyka lekka czyli angielska prędzej czy później musi u nas także znaleść miejsce, szczególniej w postaci gier i zabaw połączonych z biegiem. Początki w tym kierunku poczyniły już zabawy w parku Dra Jordana. Grono nauczycielskie Sokoła krakowskiego powoli zaczyna tę nowość także u siebie wprowadzać, w słusznem zrozumieniu, że gimnastyka nasza musi iść z postępem czasu i nie powinna, ani nie może, ograniczając się na przyrządach, zamykać bramy przed nowymi kierunkami w zakresie ćwiczeń ciała. Nie przeszczepiając atletyki lekkiej żywcem w nasz ustrój gimnastyczny, możemy jednakże używać jej nader często a z korzyścią, szczególniej w ciepłej porze roku, w miejsce ćwiczeń w sali i na przyrządach.

Wychwyt przodem na drążku.

Szkic z metodyki.

Napisał
Dr. T. Tyszecki.

Jak trudnem jest nauczenie ćwiczącego wychwytu na drążku, o tem dobrze wiedzą nauczyciele, którzy mieli dość często sposobność przypatrywać się mozołnym usiłowaniom uczniów, okazujących najszczersze chęci w wyuczeniu się tego ćwiczenia. Nieraz więc dopiero po kilkutygodniowych, miesięcznych a nawet i rocznych próbach i staraniach doprowadzali do rezultatu bądź co bądź to nader skombinowane wspieranie. Nie dziwmy się więc, że ono wymaga tak wiele nakładu pracy, skoro samo jest złożone z tylu subtelnych ruchów, których suma stanowi cechę wychwytu. Ta właśnie ilość pojedynczych po sobie następujących lub współczesnych ruchów stanowi tę trudność, z jaką się spotykają ćwiczący. Jedno ogniwo z tego łańcucha ruchów zapomniane lub niedokładnie wykonane, będzie stałą przeszkodą w wyćwiczeniu tego pięknego lecz zarazem trudnego wspierania. Przyczynę długiego czasu uczenia się tego ćwiczenia, stanowi niedokładne, niejasne może wytłómaczenie, lub też nie zrozumienie kombinacyi ruchów. Widziałem nieraz ćwiczących, którzy wprawdzie wykonywali wychwyt, ale jak on niedołężnie wyglądał, ile to kosztowało sił i trudu — a przecież nie można było stwierdzić, ażeby taki wychwyt zasługiwał na miano estetycznie wykonanego ćwiczenia. Zdarzało mi się znów widzieć i takich, którzy siłą (ciągiem) wykonywali wychwyt — bo brak im było mojem zdaniem podstawowych dobrze wyćwiczonych elementów, z jakich się wychwyt składa. Dlatego też, jeżeli ćwiczący pojedyńczych, składowych ruchów wychwytu się nie nauczy — wogóle, jeżeli mu one ze strony nauczyciela nie będą podane w przystępnej formie, to dużo upłynie czasu, zanim sam ćwiczący na mocy własnej intuicyi dojdzie do pożądanego rezultatu.

Wychwyt należy do grupy wspierań, tj. ćwiczeń zapomocą których przychodzimy do podporu względnie do siadu w kierunku głową naprzód przez działanie siły ramion. To określenie odnosi się w ogóle do wspierań — wychwyt zaś wykonywa się według znanych prawideł, ze zwieszenia przewrotnego (a więc gdy stopy są już zbliżone do drążka) skośnem w górę kopnięciem nóg, szyb-

kiem przegięciem się w krzyżach, przechwytem rąk a nachyleniem tułowia wprzód ponad drążek. W ten sposób dostajemy się do podporu. Widzimy w tem określeniu tyle współczesnych lub szybko po sobie następujących ruchów, że początkujący rady dać sobie nie mogą w wyćwiczeniu całości. Dlatego nieraz się zdarza, że uczeń po nieudałych zakusach, traci wogóle nadzieję wyuczenia się tego wspierania.

W nauczaniu wychwytu trzymałem się i trzymam następującej metody, która daje sposobność poznania ćwiczącemu istoty ruchów, z jakich się wychwyt składa. Drążek ustawiam w wysokości barków ćwiczącego. Uczeń z postawy zasadnej przodem do drążka, trzymając go nachwytem biegnie ku przodowi do zwieszenia leżąc przodem o ramionach prostych. Skoro tylko dojdzie do punktu, w którym ciało całe jest wyprostowane, natychmiast podnosi nogi (w kolanach wyprostowane) tak wysoko, ażeby się stopy jego zbliżyły (nie dotykały) do drążka, w skutek czego ćwiczący w stawie biodrowym musi być ugiętym. A więc znajdzie się on w zwieszeniu przewrotnem przodem. Ruch ten tj. przejście ze zaznaczonego zwieszenia leżąc przodem do zwieszenia przewrotnego jest dość trudny, bo ćwiczący musi nogi podnieść, co sprawia niemałą trudność utrzymania ciała w tem zwieszeniu. Utrudnienie to polega jeszcze i na tem, że w chwili gdy tylko stopy opuszczą stałą podstawę (podłogę) a nogi się podniosą, zostaje ciało wprawione niejako w drugą fazę ruchu wahadłowego, bo pierwszą było wysunięcie nóg wprzód. Ponieważ zaś na mocy prawa fizyki o ruchu wahadłowym, ciało zawieszone a już wprawione w ruch wahadłowy stara się znów przejść w następną fazę wychylenia, nogi więc mimowoli i dodatkowo ulegając prawu ciążenia, starają się opaść w dół i ku przodowi- Teraz następuje ważna chwila, w której ćwiczący za pomocą wysunięcia nóg w kierunku skośnym w górę a ku przodowi, może szybko dostać się do podporu, korzystając bezwiednie z dźwigni jaka się wytwarza przy tym ruchu. Wysunięcie nóg ku górze w skos, znane jest pod nazwą »kopnięcia wychwytowego«. Kopnięcie musi być dokładnie i energicznie wykonane, bo od niego zależy sprawność wykonania ćwiczenia. Im »kopnięcie« będzie energiczniejsze, tem wyżej na mocy prawa dźwigni górna połowa ciała wysunie się ku górze ponad drążek. Wtedy gdy tułów wysuwa się ku górze, musi uczeń starać się przesunąć ręce na drążku, czyli przechwycić tak, ażeby dłonie obecnie spoczywały i opierały się na drążku, a gdy do tego jeszcze górną część tułowia przechyli ku

przodowi, znajdzie się w podporze na drążku. Gdy »kopnięcie« było słabe, dostanie się do podporu o ramionach ugiętych, jeżeli silniejsze, energiczniejsze, do podporu o ramionach prostych. Ruch więc »kopnięcie« i przechwyt są osobne, przechwyt zaś i nachylenie górnej części tułowia ku przodowi w chwili, gdy ta się wysuwa ku górze są równoczesne. Z tych więc elementów składa się to trudne ćwiczenie, które jest niejako pomostem do innych ćwiczeń. Kto się go nauczy, temu inne nie sprawią trudności.

W lekcyi metodycznej postępujemy w ten sposób, że rozkładamy całość na pojedyńcze elementy.

1) Bieg do chwilowego zwiesz. leż. przodem — poskok do postawy.
2) Bieg do chwilowego zwiesz. leż. przodem — zwiesz. przewrotne i wytrzymanie tego zwieszenia.
3) Jak 2) i kopnięcie wychwytowe, przyczem lekko ramiona uginamy gdy nogi wysuwają się ku górze a — w chwili gdy nogi opuszczają się — ramiona prostujemy.
4) Jak 3) i dodatkowy przechwyt rąk z równoczesnem nachyleniem górnej połowy ciała ponad drążek.

Każde z tych ćwiczeń musi być wykonane dokładnie, i nie przechodzi się do następnego, jeżeli poprzednie jest nieudolnie wykończone. W ten sposób mojem zdaniem najłatwiej wyuczymy ucznia wychwytu, względnie podamy mu wstępne zasady do wykonywania trudniejszych sposobów.

Gdy to osiągniemy, możemy obecnie drążek wyżej ustawić a więc ponad głową ćwiczącego, d o s i ę ż n i e. Przy tem ustawieniu drążka nie potrzebujemy już wykonywać zwieszenia leżąc przodem, lecz staramy się poskokiem przyjść do zwieszenia przewrotnego, chwilę krótką stopy wytrzymać przy drążku, a kiedy czujemy że mamy przejść w ruch wahadłowy ku tyłowi, silnie nogi wysuwamy ku górze wskos a więc wykonywamy owo »kopnięcie« przechwytujemy i przychodzimy do podporu.

Skoro uczeń nauczy się tego sposobu wykonywania wychwytu, próbujemy obecnie wychwyt z podporu nie używając odmachu, tylko za pomocą spadu do zwieszenia przewrotnego. Takiem samem kopnięciem, przechwytem dostajemy się do podporu. Spad do zwieszenia przewrotnego winien być wykonany szybko, bez oddalania zbyt daleko stóp od drążka.

Po wyćwiczeniu tego rodzaju wychwytu przystępujemy do nauki wychwytu z naskoku z a m a c h e m p o ś r e d n i m. Drążek w tym celu ustawiamy d o s k o c z n i e. Uczeń z postawy zasadnej

oddalony o krok od przyrządu, skacze na drążek, mając ramiona wyprostowane, do zwieszenia. W czasie skoku nogi stara się pozostawić w tyle, krzyże przytem zachowuje w łuk wygięte. Przez to wygięcie krzyżów i pozostawianie nóg w tyle, uzyskuje ćwiczący zamach pośredni. Następnie przez ugięcie się w stawie biodrowym, nogi prawie same zbliżają się do drążka — chwilę krótką wytrzymuje stopy przy drążku, wykonywa kopnięcie a wyginając się znów w krzyżach i przechwytując dostaje się do podporu.

Wychwyt z postawy pod drążkiem z naskoku bez zamachu pośredniego jest trudniejszy. Przy nim musi uczeń naskakując szybko krzyże wygiąć, przejść do zwiesz. przewrotnego przodem, silnem kopnięciem a przechwytem wesprzeć do podporu.

Po doskonałem wprawieniu się w tych wychwytach, przystępujemy do nauki wychwytu zamachem. Zamachem możemy wykonywać dwojako: rzutem piersiami (»wytrzymaniem piersi«) i bez takowego. Jednym i drugim sposobem dostać możemy się do podporu, w każdym razie wychwyt ze rzutem klatki piersiowej wprzód a więc z wytrzymaniem jest piękniejszy zarazem i trudniejszy. Przy wychwycie z wytrzymaniem piersi, musi uczeń umieć już wywijanie tak zwane »wymuszone«, polegające na tem, że ćwiczący wyginając się w łuk w zamachu przednim, wysuwa klatkę piersiową wprzód, pozostawiając przytem nogi w tyle. Przez wysunięcie klatki piersiowej wprzód nie rozwijamy wprawdzie całego zamachu przedniego, przeciwnie skracamy go. W chwili więc, gdy klatkę piersiową silnie wysuniemy w zam. przednim wprzód, podnosimy stopy do drążka, wytrzymujemy krótką chwilę (niejako kończymy zamach przedni), następnie energicznym rzutem w górę a wskos i przechwytem rąk dostajemy się do podporu. W czasie przechodzenia już do podporu krzyże wyginamy w łuk. Całość więc tego wychwytu przedstawi się nam z zamachów: zamach wprzód — zamach wtył — nawrót do zamachu przedniego z wytrzymaniem klatki piersiowej, zbliżenie stóp do drążka, kopnięcie i przechwyt. Wychwyt bez wytrzymania piersi jest nieco łatwiejszy, bo gdy ćwiczący wraca z zamachu tylnego, ugina się już powoli w biodrach, zbliża stopy do drążka, wytrzymuje tak samo krótką chwilę stopy przy drążku, rzuca nogami wskos w górę i przechodzi do podporu. Nigdy nie należy brać dużego zamachu, gdyż najczęściej nie dojdziemy do podporu. Głową przytem nie należy rzucać, całe ciało musi statecznie wykonywać ruch wahadłowy (wywijanie). Największą rolę odgrywa tu owo wytrzy-

manie piersi i kopnięcie. Wychwyt z podporu odmachem już jest łatwiejszy, przyczem zawsze zwracamy uwagę, ażeby odmach nie był duży, gdyż trudniej przy nim rzucić piersiami wprzód, jeżeli ma się wykonywać wychwyt z wytrzymaniem piersi. Odmach musi więc być mały a spad nie wykonywany zanadto stromo.

Pozostaje nam jeszcze dodać i wspomnieć w kilku słowach o wychwycie »łukiem« o krzyżach wygiętych, tak zwanej »salonce«. Jestto wychwyt bardzo trudny. Przez cały czas zamachu musi być tułów w łuk wygięty — ćwiczący wracając z zamachu tylnego znajduje się w fazie wywijania wymuszonego. Przechodząc w rozmach przedni, pozostaje nadal w zwieszeniu o krzyżach wygiętych i obecnie następuje chwila, w której uczeń nie zgina się w stawie biodrowym, lecz statecznie będąc wygięty zbliża przy końcu zam. przedniego uda do drążka i znów kopnięciem w górę wskos, lecz nieco niższem jak przy innych wychwytach, przechwytem rąk dostaje się do podporu. Trudność tego rodzaju wychwytu, polega na tem, że kopnięcie odbywa się prawie całą dolną połową ciała wyprostowaną.

Na tem wyczerpalibyśmy wszystkie sposoby wykonywania wychwytu. Urozmaicenia polegałyby na odmianach chwytów, jak dwu- i podchwyt i chwyt odwrócony, następnie na miejscu kopnięcia. Mam tu na myśli zbliżanie nóg (stóp) do drążka Zwykle stopy znajdują się między obiema rękami spojone. Zbliżyć je zaś można po stronie lewej ręki, prawej, lub też rozkrocznie, na czem właśnie urozmaicenie polega.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A. KOŃ WSZERZ.

Woltyże okroczno-odboczne*).

Ułożył F. P.

ZASTĘP IV.

1) Przedmach okroczny prawonóż przodem — nogi złącz — zeskok na mostek.

*) Ćwiczenia podane są tylko w jednę stronę. Tam, gdzie wyraźnie inaczej nie napisano — rozumie się chwyt za łęki i wsiad pobok. Boki konia oznaczamy: prawym i lewym od ręki z postawy przodem do karku konia; kark znajduje się po stronie lewej.

2) Wsiad okr. prawonóż przodem na grzbiet (chwyt lewą ręką za prawy łęk, prawą za grzbiet) — nogi złącz, okrakiem na pr. boku konia — zeskok wprzód.
3) Wyskok odboczny w prawo do podporu leżąc — prawe ramię w pion — dochwyt za łęk — zeskok wprzód.
4) Przedmach okroczny prawonóż tyłem (ponad kark) — nogi złącz — zeskok na mostek.
5) Wsiad okr. szermierczy prawonóż, poprzek na grzbiet (chwyt lewą ręką za pr. łęk, prawa w pion — odbicie lewą nogą) — $^1/_4$ obr. w lewo — nogi złącz okrakiem na l. boku konia — zeskok na mostek.
6) Wsiad odboczny spojony w prawo na grzbiet (chwyt l. r. za pr. łęk, pr. za grzbiet) — zesiad wprzód.
7) Wsiad okr. prawonóż przodem na grzbiet — $^1/_2$ obr. w lewo — nogi złącz okrakiem na pr. boku konia — zeskok wstecz.
8. Przedmach okr. prawonóż tyłem (ponad kark) — wsiad okr. prawonóż przodem na grzbiet — zesiad okrakiem wprzód.

ZASTĘP III.

1) Przedmach okroczny lewonóż przodem — wsiad okroczny prawonóż przodem w siodło z $^1/_2$ obrotem w lewo — zesiad okroczny lewonóż wstecz.
2) Wsiad odboczny spojony w prawo na grzbiet — wsiad okr. prawonóż przodem w siodło z $^1/_2$ obrotem w lewo (chwyt l. r. za prawy łęk, pr. r. za l. łęk) — nogi złącz okrakiem na l. boku konia — zesiad na mostek.
3) Przedmach okr. lewonóż przodem — wsiad okr. lewonóz tyłem na grzbiet poprzek — zesiad okr. w lewo z $^1/_4$ obr. w lewo.
4) Wyskok odboczny w prawo do podporu leżąc — prawe ramię w pion — wsiad okrakiem w siodło (l. noga na pr. bok konia) — dochwyt za pr. łęk, zesiad okr. prawonóż wprzód.
5) Półkole okroczne lewonóż przodem do zeskoku na mostek — wsiad spojony odboczny na grzbiet — zesiad wprzód.
6) Wsiad odboczny okrakiem w siodło ponad grzbiet (l. noga na pr. bok konia) — wsiad okroczny prawonóż przodem na kark z $^1/_2$ obr. w lewo (pr. r. opiera się na karku) — zesiad okr. lewonóż na mostek.
7) Wsiad okr. lewonóż tyłem w siodło ponad grzbiet — odmach w lewo do podporu leżąc bokiem (stopy na grzbiet) — lewe ramię w pion — zeskok wstecz.
8) Przedmach okr. prawonóż tyłem (ponad kark) — wsiad odboczny spojony w siodło ponad grzbiet — zeskok wprzód z $^1/_2$ obr. w prawo.

ZASTĘP II.

1) Półkole odboczne ponad grzbiet do podporu.
2) Koło okroczne prawonóż do siadu spojonego w siodło (z $^1/_2$

obrotem w lewo) — wsiad. okr. lewonóż przodem na kark (chwyt l. r. za kark) — zesiad okr. wprzód.

3) Przedmach okroczny prawonóż tyłem (ponad kark) — wsiad okrakiem prawonóż przodem w siodło z $^1/_2$ obrotem w lewo — nożyce odboczne w siodle w prawo (ponad kark) — zesiad okr. prawonóż wstecz ponad grzbiet.

4) Koło ckroczne prawonóż przodem do zeskoku na mostek — przeskok odboczny ponad kark.

5) Wsiad okroczny prawonóż przodem na kark (ponad grzbiet i siodło) — zesiad okr. wprzód lewonóż tyłem ponad siodło z $^4/_4$ obr. w lewo (p. r. opiera się na karku).

6) Wyskok do podporu tyłem — przedmach odb. w prawo do podp. leżąc (stopy na karku) — zeskok wstecz do podp. na pr. boku konia a półkole okr. lewonóż przodem (ponad grzbiet) do zeskoku.

7) Wsiad odboczny spojony na grzbiet — przesiad odb. spojony wprzód na kark twarzą do mostka (chwyt l. r. za prawy łęk a pr. r. za lewy łęk) — zesiad na mostek.

8) Przeskok odboczny ponad grzbiet z doskokiem poza kark.

ZASTĘP I.

1) Przedmach okr. prawonóż tyłem (ponad kark) — koło okr. prawonóż przodem do podporu — przeskok odboczny ponad grzbiet.

2) Wyskok odb. w lewo do podp. leżąc (stopy na kark) — $^3/_4$ koła odbocznego spojonego ponad grzbiet do siadu spoj. w siodło — zeskok wprzód z $^1/_2$ obr. w lewo.

3) Przedmach okr. prawonóż przodem ponad grzbiet — wsiad odb. okrakiem w siodło (ponad kark — pr. noga na pr. bok konia) — nożyce odb. z siodła na grzbiet do siadu poprzek (tyłem do łęków) — zesiad nożycowy ponad grzbiet.

4) Przedmach okr. lewonóż przodem — wsiad odboczny spojony na grzbiet — przesiad odb. spojony wstecz na kark, tyłem do mostka — zesiad wprzód z $^1/_2$ obrotem w prawo.

5) Koło odboczne spojone do zeskoku na mostek.

6) Wyskok do podp. tyłem — przedmach okr. lewonóż przodem ponad grzbiet — przeskok odboczny wstecz ponad kark do podp. przodem na pr. boku konia a koło okr. lewonóż przodem do zeskoku.

7) Przedmach okr. prawonóż tyłem (ponad kark) — przeskok odboczny ponad grzbiet do podp. tyłem na pr. boku konia — koło okr. lewonóż wstecz do zeskoku z $^1/_2$ obr. w lewo.

8) Przedmach okr. lewonóż przodem — wsiad okr. lewonóż tyłem na grzbiet (bez puszczenia łęków) — przeskok odboczny ponad kark.

B) Koń wszerz (z łękami) — Koń wzdłuż (bez łęków).

Woltyże.

Ułożył **Walter i Sp.**

Koń wzdłuż prostopadle do konia wszerz, grzbiet jego dotyka siodła konia wszerz; mostek przed koniem wszerz. Koń wszerz = *Ks*; Koń wzdłuż = *Kd*. Chwyt za łęki.



1) Wyskok kuczny na grzbiet *Kd*. — Chwyt za kark *Kd*. — Zeskok rozkroczny wprzód.
2) Przedmach okroczny prawonóż przodem ponad grzbiet *Ks*. (prawą nogę opiera się w kącie utworzonym przez *Ks*. i *Kd*.) — Chwyt pr. ręką za lewy łęk, wsiad okroczny lewonóż tyłem na grzbiet *Kd*. (lewą rękę szybko się puszcza) — Chwyt za sobą za łęki, zesiad odwrotny w bok.
3) Wyskok do postawy na grzbiet *Kd*., rozkrocznie ponad *Ks*. — Zeskok wolny wprzód ponad kark.
4) Wsiad odwrotny nożycowy na grzbiet *Kd*., kucznie ponad *Ks*. — Chwyt za łęki, zesiad zawrotny w bok.
5) Wsiad zawrotny okrakiem na grzbiet *Ks*. — Chwyt praworącz za lewy łęk, leworąez za prawy łęk a wyskok zawrotny na grzbiet *Kd*. — Zeskok w bok.
6) Wsiad odwrotny okrakiem w siodło *Kd*., odbocznie ponad *Ks*. — Lewą nogę złącz z prawą okrakiem wprzód, wsiad okroczny prawonóż przodem poprzek (twarzą do mostka) — Zesiad zawrotny w lewo z $^1/_2$ obrotem w lewo.
7) Wyskok kuczny na grzbiet *Kd*. z $^1/_2$ obrotem w lewo (twarzą do mostka), kucznie ponad grzbiet *Ks*. (prawą rękę szybko się puszcza) — Zeskok w bok, w prawo.
8) Koło okroczne prawonóż przodem do siadu w siodło *Ks*. (z $^1/_2$ obrotem w lewo) — Przewlek nóg wstecz do przedmachu przerzutnego a wsiad okrakiem w siodło *Kd*. — Zesiad odmachem wstecz.
9) Przeskok odwrotny ponad *Kd*., odbocznie ponad grzbiet *Ks*. (w chwili, gdy nogi znajdują się ponad *Kd*., puszcza się prawy łęk a dochwytuje się za *Kd*.)
10) Wyskok zawrotny na grzbiet *Ks*. — Przerzut z postawy skośnie wprzód (ponad siodło *Kd*.)

11) Wyskok do podporu leżąc przodem na *Kd.* (chwyt za kark) lotnie ponad *Ks.* z chwilowym podporem na łękach — Zeskok nożycowy wprzód.
12) Przeskok kuczny ponad *Ks.* i kark *Kd.* z chwilowym podporem na łękach a chwytem za kark *Kd.*

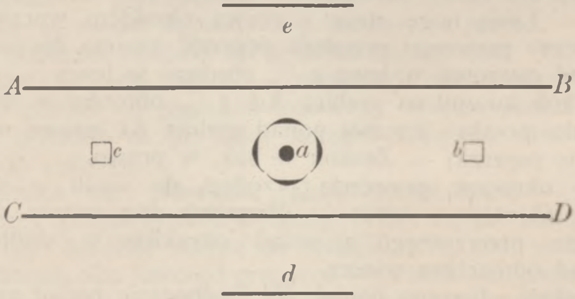
C) ZABAWA.

Zrzucanka.

OPISAŁ T. K.

Na obszernem boisku wytycza się chorągiewkami lub oznacza rowkiem na ziemi dwie równoległe, 30 kroków długie linie (*AB* i *CD*) w odległości 15 kroków od siebie. Można to samo zrobić w inny sposób, mianowicie naciągając dwa sznury w wysokości kolan nad ziemią. W środku, między tymi liniami wbija się w ziemię laskę na 1 m. wysoką (*a*), na której kładzie się poziomo małą deszczułkę, długą 20—30 cm., szeroką nie więcej nad 10 cm. Deszczułka ta spoczywa swym węższym bokiem na lasce, równolegle do wykreślonych linij i to w ten sposób, że przy lekkiem uderzeniu spada na ziemię. Na około laski zakreśla się koło o średnicy 2—3 kroków.

Po obu stronach wbitej laski, w odległości 6—10 kroków od niej także między liniami, zakreśla się dwa koła o średnicy jednego kroku, lub dwa kwadraty (*b*—*c*). W jednem z kół leży 5—20 kul drewnianych (grubych kołków), drugie jest puste. Prócz tego na wprost wbitej laski, ale już zewnątrz obu linij, kreśli się po jednej krótkiej linii (*d*—*e*) (2 kroki długiej) równolegle do obu długich, w odległości 3—8 kroków od każdej.



Grający (10—16) dzielą się na dwie równe partye: jedna ma za zadanie bronić deszczułki przed zrzuceniem jej na ziemię, druga usiłuje to wykonać. Do tego celu służy mała piłka dęta.

Z partyi atakującej staje dwóch naprzeciw siebie poza krótkimi liniami (*d*—*e*). Jeden z nich ma piłkę. Reszta staje za nimi, rozrzucona po obu stronach długich linij.

Z partyi broniącej staje jeden z płaską palestrą w ręce przy deszczułce. Reszta stoi z boku, przypatruje się tylko grze i na razie nie bierze w niej żadnego udziału. Tak więc wszyscy z jednej partyi atakują jednego z partyi drugiej.

Zamiast palestry używa się także rakietki takiej, jaka służy przy lawn-tennisie, szczególniej, gdy grają mniej wprawni, gdyż rakietką o wiele łatwiej odbić piłkę, niż zwykłą palestrą.

Prawidła.

1) Trzymający piłkę rzuca ją w kierunku deszczułki, by tę zrzucić z laski na ziemię. Obojętne jest przytem, czy trafi piłką w laskę, czy w samą deszczułkę, byle tylko ją strącił z laski. Jeżeli mu się to uda, to broniący oddaje palestrę następnemu swojej partyi, który obejmuje jego rolę przy lasce.

   Piłkę wolno rzucać tylko z dołu ku górze a więc w ten sposób, jak się rzuca kulę przy grze w kręgle.

2) Broniący stara się rzuconą piłkę jak najdalej odbić. Jeżeli mu się to uda, biegnie co tchu z palestrą w ręce do koła, w którem leżą kule, porywa jedną z nich, przenosi ją na drugą stronę do koła pustego i wraca na swe miejsce to jest do koła zakreślonego przy lasce.

   Może to zrobić kilkakrotnie, jeżeli dopuszczą do tego atakujący — o czem poniżej — za każdym jednak razem wolno mu zabrać tylko jednę kulę.

3) Stojący przy drugiej krótkiej linii, (po drugiej stronie laski) naprzeciw tego, który rzucił piłkę, ma również za zadanie strącić deszczułkę na ziemię. Robi on to mianowicie zawsze wtedy, gdy broniący nie zdołał odbić piłki a ta, minąwszy deszczułkę, przeleciała na drugą stronę. Powinien to wykonać szybko a zatem starać się chwycić w powietrzu przelatującą piłkę i zrzucić deszczułkę, nim broniący zdąży przejść na drugą stronę laski.

   Z dwóch rzucających zawsze rzuca piłkę ten, na którego dzielnicy znajduje się piłka.

4) Reszta z partyi atakującej ma za zadanie jak najprędzej pochwycić piłkę, którą broniący odbił lub nie i odrzucić jednemu z rzucających i to stojącemu najbliżej.

5) Broniącego luzuje następny z jego partyi, gdy atakujący, jak wyżej podano, strącą deszczułkę na ziemię. Dzieje się to nadto w następujących wypadkach:

   a) gdy sam broniący przez nieuwagę zrzuci deszczułkę,

   b) jeżeli odbije lub zatrzyma piłkę nie palestrą lecz swem ciałem (oczywiście wtedy, gdy piłka leci wprost na deszczułkę a nie na niego),

c) jeżeli podczas biegu, przy przenoszeniu kuli, trafi go który z atakujących piłką lub strąci deszczułkę, nim on zdąży stanąć w kole zakreślonem koło laski (wystarczy stanąć tam jedną nogą),

d) jeżeli, czy to niosąc kulę, czy podczas odbijania piłki, wybiegnie poza linie długie,

e) jeżeli palestrę z rąk wypuści,

f) jeżeli kto z partyi atakującej złapie w powietrzu (tj. nie z kozła) odbitą przez obrońcę piłkę.

6) Każdorazowe przeniesienie kuli z jednego koła do drugiego i wrócenie na stanowisko przy lasce, liczy się broniącemu a raczej partyi broniącej za jeden punkt. Jeżeli jednak tymczasem atakujący zmuszą broniącego do ustąpienia, to ostatniego punktu slę nie liczy i kulę należy z powrotem położyć na dawnem miejscu.

Gdy wszystkie kule przeniesiono kolejno do drugiego koła, należy je przenosić z powrotem do pierwszego.

Broniący ma prawo tak długo zdobywać punkty dla swej partyi, dopóki go atakujący nie zmuszą do ustąpienia miejsca następcy. Prócz przeniesienia kuli liczy sobie broniący za jeden punkt także przekroczenie jednej z długich linii przez któregokolwiek z atakujących.

7) Gdy ustąpi ostatni z partyi broniącej, obie partye zamieniają role: atakująca podejmuje obronę, broniąca atakuje.

Ta partya wygrywa, która z końcem gry wykaże większą liczbę zdobytych punktów.

Po każdorazowej zmianie obrońcy, kto inny z partyi atakującej obejmuje urząd rzucającego piłkę.

Opisana gra jest uproszczoną i zmienioną grą w krykieta. Prawidła jej można jeszcze więcej ograniczyć przez skreślenie §. 5.) lub tylko niektórych jego punktów. W ten sposób staje się gra mniej skomplikowaną. W takim jednak razie należy dodać prawidło, że obrońcy wolno przenosić kule tak długo, dopóki piłka nie znajdzie się z powrotem w rękach jednego z rzucających.

Odwrotnie nie skreślajęc §. 5., można zrobić jeszcze ten dodatek, że rzucający piłkę mają prawo podczas przenoszenia kuli przez obrońcę, podbiedz z piłką aż do linii długiej i stamtąd dopiero strącić deszczułkę, nim obrońca zdąży wrócić na swe stanowisko.

Wogóle urozmaicać, utrudniać lub ułatwiać grę powyższą bardzo łatwo; zostawiamy to prowadzącym. jeżeli ci uznają to za potrzebne.

Zrzucanka stósowna jest dla starszych chłopców i dla dorosłych. Grać w nią można tylko na otwartem polu.

SIŁA.

Siło! tyś jest tem orlęciem,
Hasłem ruchu, zdrowia, życia
I czarownem tem zaklęciem,
Co z niebytu i ukrycia
Wydobywa nowe światy.
Siła — lecz nie szał Attyli,
Co kopytem depcze kwiaty —
Moc, co się wciąż w górę sili.
Siła — lecz nie światoburcza,
Co bezmyślnie niszczy, łamie,
Siła mądra, siła twórcza,
Co wytęża swoje ramię,
Aby pracę w plon zamienić
I pomnożyć go swą dłonią,
I świat cały opromienić
Serc miłością, dusz harmonią.
Siła — lecz nie gniew żywiołu
Wściekły ale bezrozumny —
To wysiłek prac mozołu
Świadom celu, śmiały, dumny —
Promoteusz — Samson razem,
To hart duszy i hart ciała
Pięść, co broni się żelazem,
Myśl, co gieniuszem pała.
Siła — lecz nie gwałt bezprawia,
Co bezbronnych więzi w pęta,
Miecz, co trony łzą okrwawia —
To jutrzenka uśmiechnięta,
Promienisty anioł biały
Bratniej zgody i swobody,
Co do pełni życia chwały,
Wiedzie ludy i narody.

E. Kubalski.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Czasopismo »Sokol« pierwszy organ czesko-słowiańskiego Sokolswa rozpoczyna właśnie 25-ty rok swego istnienia. Przy tej sposobności wydany został w miesiącu styczniu b. r. »jubileuszowy« numer o 52 stronicach objętości a zawierający bogatą doborową treść, pióra wszystkich swych współpracowników a pierwszych pionierów Sokolstwa.

Całe dzieje sokolstwa mieszczą się w dotąd wyszłych 24-ch rocznikach tego pisma. Było to w r. 1871 gdy ciche dotąd Sokolstwo poczęło się rozrastać w potęgę, gdy znakomity jego organizator niezapomniany Dr. Mirosław Tyrsz wydał pierwszy numer »Sokola«. Na naczelnem miejscu tegoż znajdujemy pracę Tyrsza »Nasze zadanie, droga i cel« (»Naš úkol, směr a cil«), w którym to artykule przedstawił prawdziwe wyznanie wiary Sokolstwa i jego cele a zarazem wskazał drogę, którą mu zdążać należy. Przez sześć lat redakcyi Tyrsza rozchodził się »Sokol» po miastach czeskich niosąc to radę lub naukę, to zachętę dla ospałych lub napomnienie dla błądzących. Gdy zaś rozbiło się porozumienie jakie wedle zamiarów ministerstwa Hohenwarta z narodm czeskim miało przyjść do skutku, a w narodzie zapanowała ciasnota myśli i pojęć, ospałość ducha i życie społeczne upadło — wtedy i Sokolstwo, co zresztą nastąpić musiało, uległo ogólnej apatyi nikło i upadało... Wielki poczet towarzystw zanikł w tym krytycznym czasie a także czasopismo »Sokol« nie mogąc się utrzymać przestało wychodzić w r. 1876. Po kilku atoli latach, a mianowicie w r. 1882 widzimy nowy zwrot, Naród budzi się do ruchliwszego życia, Sokolstwo powstaje do nowej pracy, nowe towarzystwa wyrastają we wszystkich stronach kraju, mnożą się szeregi sokolstwa — taka zaś wielka organizacya nie mogła pozostać bez własnego organu, któryby był jej wyrazem. Wskrzeszony »Sokol« redagowany znowu doświadczonem piórem Tyrsza, szerzył nadal skutecznie myśl sokolą w narodzie czeskim. Gdy zaś w r. 1884 Dr. Mirosław Tyrsz osierocił stroskane sokolstwo i dokonał żywota swego w tym roku, wychodził »Sokol« pod redakcyą Jarosława Stybla a po śmierci tegoż t. j. od r. 1887 aż do dnia dzisiejszego wychodzi pod redakcyą Dra Józefa E. Scheinera obecnego prezesa Sokoła pragskiego.

Z bogatej treści styczniowego numeru »Sokola« podajemy następujące artykuły: W ślady Tyrsza (ku uczczenia 25-letniego jubileuszu) n. Dr. J. Scheiner. Mężnym duchem wiersz J. N. Sladka. Kilka słów o tych co stoją po za nami n. Dr. H. Pippich. Czasopismu »Sokół« ku jego 25-letniej rocznicy wiersz A. Heyduka. Feuilleton. Kilka myśli o sokolstwie. — Rada (na Nowy rok 1899) wiersz O. Červinka. — Ojczyźnie i narodowi n. V. Kukan. — Straż nad Dunajem n. Józef Slavik. — Gimnastyka a gry

n. E. Vlasak. — 1874—1879 (ku 25-leciu Sokoła) wiersz n. J. Borotiński. — Poprzednik czasopisma »Sokol« n. F. Masek. — Czasopismo »Sokół« 1871—1898 n. Feifar. Sokolnia w Zirkowie. O wychowaniu fizycznem w Anglii n. J. Klenka. O początkach i rozwoju sokolstwa Chorwackiego Dr. F. Bučar. Sokolstwo słowiańskie n. Dr. V. M. Sokolstwo Polskie n. Dr. X. F. System gimnastyki n. F. Schnepp. O szermierce n. J. Vaniček. Podpór i przedmach na koniu wszerz, studyum gimnastyczne n. F. Kožišek. Nie zaniedbujmy podstaw (proku) gimnastyki n. V. Pexa. Odpowiedź Klenki na pracę Pexa p. t. »System Tyrsza a ćwiczenia wolne Klenki«. Na cześć 25-lecia unii gimnastyków francuskich. Z ziem zagrożonych. Sprawy. Literatura. Kronika.

Życzymy czasopismu »Sokol«, aby się rozwijało i stało wytrwale na straży ideałów Tyrsza i Fügnera, tudzież aby owocem jego pracy było przysporzenie i wychowanie narodowi dzielnej młodzieży, uświadomionych Czechów o nieugietych charakterach, których czeski naród w swej walce narodowej tak bardzo potrzebuje. — Przedpłata na »Sokola« wynosi rocznie 2 zł.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« zawiera: Od administracyi. — Przypomnienie. — O »duchu« sokolim przez Dra X. P. — Gimnastyka we Włoszech n. Adur. — Statystyka gimnastyki, gier i ćwiczeń sportowych w szkołach średnich (c. d.) n. E. Cenar. — Ćwiczenia na potrójnych kołkach n. tenże. — Gry Anglików n. Adur. — Sprawy Związku Towarzystw sokolich w Austryi. — Kronika.

Sokół (ameryk.) Nr. 4. zawiera: Sprawozdanie delegata wydziału Dra S. P. — Brandes u Sokoła lwowskiego. — Sprawozdanie z rozwinięcia sztandaru. — Na sztandar Dr. S. P. — Sprawozdania. — Zarys nauki gimnastyki A. Durskiego. — Jak długo żyć powinniśmy? n. Dr. Galant. — Nowi członkowie. — Sprawy Związkowe. — Kronika.

»Sokol« Nr 2 zawiera: Fizyologia ćwiczeń cielesnych n. Dr. F. Lagrange. — O wychowaniu fizycznem w Anglii n. J. Klenka. — Małoruskie gry w Galicyi zebrał F, Rehor. — System gimnastyki n. K. Schnepp. — O szermierce p. J Vanicek. — Niemiecki »Schlagball« n. J. Karasek. — Ćwiczenia wolne Klenki a system Tyrsza, odpowiedź Klenki. — Z ziem zagrożonych. — Sprawy obce. — Rozmaitości.

Vestnik sokolsky Nr. 3 Ubytek ćwiczących n. F. Erben. — Kilka słów n. J. Z. Borotinsky. — Sprawozdania. — Ćwiczebne wieczory; przykłady z walki na pięści, poręcze, woltyże odwrotne i zawrotne wewnątrz. — Z wyprawy nad morze północne Rozmaitości.

»Sokol« amerykański jak się dowiadujemy ma zbyt w Austryi zakazany. Bliższego powodu nie znamy. Spotkało to wraz z Sokołem kilka innych pism czeskich w Ameryce wychodzących.

»Gimnastika« Nr. 2. Bolesti nasa zaprijeka intelektualnom napretka djece. n. Dr. Bresgenn. — Dwudziestopięciolecie czasopisma »Sokol«. — Kronika.

Rocznik Sokoli na r. 1899 wydany przez E. Cenara i A. Walleka n poświęcony Sokołowi w Tarnowie jako pierwszej filii Sokoła lwowskiego opuścił już prasę. Na treść jego składają się: część kalendarzowa. — Rocznice sokole. — Regulamin pochodowy. — Regulamin odznak służbowych. — Przepisy o pozdrawianiu. — Przepisy zachowania się. — Regulamin mundurowy. — Strój sokoli. — Regulamin Związkowego grona nauczycielskiego. — Z wiarą do celu wiersz Ig. Nowickiego. — Ignacy przybyłkiewicz wspomnienie pośmiertne. — Uroczystości narodowe a Sokolstwo n. Dr. A Dziędzielewicz. — Warunki należytego rozwoju towarzystw sokolich p. Korn. Jaworskiego. — Krótki rys dziejów gimnastyki niemieckiej przez E. C. — Śpiew ze stanowiska hygieny St. Bursy. — Polskie piśmiennictwo gimnastyczne. — Przegląd

czynności sokolstwa polskiego z r. 1897 p. Dr. X. F. — Marsz jen. Hanke Bossaka i Na wolnych górach, śpiewy W. Czerwińskiego. — Statystyka. — Cena rocznika wynosi w zwykłej oprawie 45 ct., w płótnie angiel. 60 ct.

Sbornik sokolsky na r. 1899, wydany przez A. V. Pragra wyszedł w Kolinie. Treść zawiera; Część kalendarzową. — Vaclav Kukań, Frantisek Prochazka, życiorysy. — Pamięci Hawla Hlavacka, wiersz Jar. Borotinskiego. — Prawość Karność i Praca p. V. Kukau (część skonfiskowaną została). — Urządzenie ludowych księgozbiorów i czytelni n. J. Z. Borotiński. — Przegląd czynności Sokolstwa za r. 1898 p. J. E. Sch. — Słowo na czasie. — Towarzystwo przekazane w opiekę. — Regulamin pochodu żupy. — Statystyka. — Rozkład ćwiczeń.

Rocznik poświęcony jest znanym pracownikom Sokolstwa czeskiego, V. Kukaniowi i F. Prochazce.

Miłość i gimnastyka. (Fra scuola e casa): Pod tym tytułem pojawiła się niedawno powieść Edmunda de Amicis, włoskiego belletrysty, przedstawiająca w barwny sposób świat gimnastyczny i sprawę wychowania cielesnego we Włoszech. Książka ta mimo, że zawiera wiele poglądów i uwag wprost fachowych, dotyczących zwłaszcza gimnastyki dziewcząt — nie jest jednak suchym traktatem, ale zajmującym opowiadaniem, które czyta się z przyjemnością i pożytkiem. Szczególniej sympatyczną jest postać bohaterki Maryi Pedani, którą autor przedstawił jako żarliwą przyjaciółkę gimnastyki, pragnącą przez ćwiczenie ciała uzdrowić i spotęgować siły społeczeństwa. Młoda nauczycielka na kongresie gimnastyków w Turynie wygłasza z entuzyamem słowa gorącej wiary w te nadchodzące silne i zdrowe pokolenia, które ze czcią wspominać będą pionierów i pierwszych rzeczników ćwiczeń fizycznych. Może przypadkiem a może i dla kontrastu wprowadził też antor do swej powieści, sekretarza Celzaniego, młodzieńca bez życia i energii o powierzchowności braciszka zakonnego czy zakrystyana, od którego świecących i spiczastych konturów tem lepiej odbija klasycznie rozwinięta postać uroczej nauczycielki. Nie wdając się w ocenę literackiej względnie powieściowej strony tej książki zaznaczyć musimy, że samo ukazanie się jej i poczytność jest objawem i dowodem silnego ruchu gimnastycznego we Włoszech i zasługą autora, że umiał tak żywotny temat wprowadzić do belletrystyki. Powieść ta znalazła także szerszy rozgłos w Niemczech, gdzie wyszła w bibliotece Eugelhorna (w tłomaczeniu Beckera, tom XIV. 11. r. 1898. Cena 50 fenigów.) U nas nie prędko chyba pojawi się podobna książka. Gdyby się znalazł autor, kto wie czy znaleźliby się czytelnicy.

E. Kubalski.

KRONIKA.

Związek wszechsłowiański. Na ostatniem posiedzeniu Wydziału Związku czesko-słowiańskiego Sokolstwa zastanawiano się bliżej nad kiełkującą od dłuższego już czasu myślą utworzenia związku, któryby objął wszystkie słowiańskie towarzystwa sokole. Na razie nie uchwalono nic stanowczego, i bliższych postanowień nie powzięto. polecono jedynie prezydyum, by porozumiało się z sokolstwem polskiem, tudzież z resztą narodów słowiańskich.

Nie potrzeba chyba uprzedzać, że sokolstwo nasze a także reszta ludów słowiańskich myśl tą z radością powita. Tyloletnie doświadczenie nauczyło nas bowiem prawdopodobnie, że w dzisiejszych czasach, jedyną drogą jedynem wyjściem z trudnego położenia jest zbratanie i zbliżenie się ścisłe narodów słowiańskich. Sokolstwo zaś winno pierwszy ku temu dać przykład i pierwszy zrobić krok na tej drodze przyszłości.

Z powodu 25-letniego jubileuszu unii francuskich towarzystw gimnastycznych przesłał Związek sokoli czeski jako dar od siebie pamiątkowy artystycznie wykonany medal. W podziękowaniu za to otrzymał Związek od prezesa unii serdeczny list zakończony słowy: »Choć oddaleni jesteśmy od siebie i różnymi językami mówimy, mamy mimo to Czesi i Fracuzi tę świadomość, żeśmy się zrozumieli a co więcej że się miłujemy.

Imieniem wszystkich mych druchów, dziękuję ci drogi panie Starosto a przyjacielu, dziękuję też Twoim druchom a proszę Cię, żebyś im doniósł, iż szczęśliwy się czuję mogąc imieniem wszystkich francuskich gimnastyków zakończyć list ten słowy z serca płynącymi: Niech żyją Czesi! Niech żyją Sokoli! Na zdar!«

Zlot okręgu krakowskiego odbędzie się wedle postanowienia Wydziału, w Bochni. Sokół tamtejszy krząta się już dziś gorliwie koło przygotowań. Jako jehno z pierwszych nastąpiło zawiązanie grona nauczycielskiego w skład którego weszło sześciu członków, w tem trzech z egzaminem państwowym. Nowemu gronu przesyłamy »Szczęść Boże« w pracy.

W dniu 1. Marca upływa termin nadsyłania prac konkursowych na ćwiczenia wolne podczas zlotu okręgu krakowskiego odbyć się mające. Jednym z najważniejszych wymagań konkursu jest, by ćwiczenia były łatwe do wykonania i wyuczenia a przytem malownicze. O wynikach konkursu rozstrzyga grono nauczycielskie Sokoła krakowskiego z pominięciem tych członków, którzy sami udział w konkursie wezmą.

Doroczne zawody o mistrzostwo europejskie w biegu szybkiem na lodzie odbyły się w dniach 16. i 17. stycznia b. r. Zwyciężył Oestlund. Dla porównania podajemy czas biegu osiągnięty przez tegorocznego zwycięzcę a przez zeszłorocznego Estlandera.

Oestlund mistrz z r. 1899.							Estlander mistrz z r. 1898						
500 m.	—	—	min.	$47\frac{2}{5}$	sek.		500 m.	—	—	min.	$49\frac{1}{2}$	»	
1500	»	—	2	»	27	»	1500	»	—	2	»	$33\frac{4}{5}$	»
5000	»	—	9	»	$02\frac{2}{3}$	»	5000	»	—	9	»	$28\frac{4}{5}$	»
10000	»	—	18	»	38	»	10000	»	—	19	»	$21\frac{2}{5}$	»

Niemiecki kandydat na mistrza Seyler, którym Niemcy tak zawsze przed zawodami się chlubią, okazał się jak i poprzednich lat jednym z gorszych. W sztucznej jeździe zwyciężył niejaki Salchow.

Anglicy w Pradze. Czesi, którzy już oddawna zaczynają brać czynny udział w międzynarodowych zawodach, a utrzymując kontakt z zagranicą zdołali zająć wybitne stanowiska, obok Anglików i Niemców, zaprosili obecnie do siebie drużynę studentów uniwersytetu szwedzkiego t. z. »Oxford University Association Fotball Club« na zawody w piłce nożnej. Rozegrają się one zapewne w marcu, poczem Anglicy wyjadą do Wiednia. Wyniki, które będą zapewne nader zajmujące podamy we właściwym czasie. *(Sport im Bild)*.

Na wystawę paryską. Dziesięć towarzystw gimnastycznych z Petersburga zgłosiło już swój współudział w przyszłych zawodach olimpijskich w Paryżu, wybierając z grona swego komitet mający się zająć opracowaniem regulaminu i planu ćwiczeń. *(Deut. Turnz.)*

Towarzystwa gimnastyczne szwajcarskie odmówiły również jak Niemcy przystąpienia do międzynarodowego Związku gimnastyków, z powodów politycznych a raczej narodowościowych. Dotąd należą do Związku Belgowie, Francuzi, Czesi, Szwedzi, Duńczycy i Norwegczycy.

Najstarszy gimnastyk w Niemczech a prawdopodobnie i w świecie umarł w styczniu b. r. w Lipsku. Nazywał się on Robert Jahn a liczył w chwili zgonu 83 lat. Do ostatnich zaś czasów brał czynny udział w ćwiczeniach i jeszcze w grudniu przed słabością ćwiczył ciężarkami i na przyrządach. Kiedy my się doczekamy takich przykładów!

Szczególniejszą pewność siebie okazuje podczas lotu w skoku pewien atleta angielski nazwiskiem Higgins. I tak np. skacze on ponad dwa krzesła i w locie gasi piętami świecę ustawioną na krawędzi dalszego krzesła; w podobny sposób skacze ponad krzesło i stół i w loc'e uderza leżący na stole dzwonek wydobywając zeń dźwięk, albo też skacze ponad schylonego człowieka

a w locie robi znak na jego czole podeszwą, którą ku temu celowi sadzą wala. Należy on też do lepszych skoczków w dal. Ze znakomitszych wyników wiadomo iż wykonuje trzy bezpośrednio po sobie następujące skoki mianowicie: 3·66 m., 4·15 m. i 5·20 m. *(Deut Turnz.)*

Zapasy dwu wielkoludów Wilkinsa i Moka odbyły się niedawno w Lincu. Pierwszy z nich wysoki 2·45 m. i silnie rozwinięty pokonał swego przeciwnika mierzącego tylko 2·30 m., przyczem widok tych dwu olbrzymów przewracających się po ziemi miał być śmieszny, a w każdym razie interesujący. *(D. Atl. Z.)*

O sile orangutana pisały w ostatnich czasach czasopisma angielskie: W ogrodzie zoologicznym w Londynie olbrzymi orangutan budzi w świecie sportowym podziw straszną swą siłą. Znany atleta Sandow próbował niedawno jego siły. Daną przez niego silną podkowę złamał orangutan bez wszelkiego napięcia mięśni a żelazny pręt o 4 ctm. średnicy zgiął. Sandow dał mu następnie gumę o sile napięcia 150 klg. otóż orangutan potrafił rozciągnąć takową na 180 cm. *(Vestnik)*.

Szaleństwem chyba nazwać trzeba 6-cio dniowy bezprzestanny wyścig na rowerach, jaki się odbył w New-Yorku w którym zwycięzca Miller po 144 godzinnej jeździe zesiadł wyczerpany i bezprzytomny prawie ze swego stalowego rumaka, aby się połączyć węzłem małżeńskim z narzeczoną swą na arenie wyścigowej. Takie bezrozumne i bezcelowe wysiłki każdy zganić musi, a tłomaczy je chyba wysoka pieniężna nagroda, bez której praktyczny ludek Yankesów nawet w sporcie obyć się nie potrafi, czyniąc z niego bussines albo humbug.

Wszystkich siłaczy a zwłaszcza Sandowa i Sampsona wyzwał do zawodów niejaki Edward Monisson, Amerykanin, zwany Herkulesem, z powodu swej kolosalnej siły z jaką dźwiga ciężary, targa łańcuchy i łamie w palcach monety. Do niedawna studyował jeszcze medycynę, niedługo jednak przerzucił się do atletyki i przybył do Londynu. Tu dał się już poznać w kołach amatorów przez swe nadzwyczajne produkcye jak n. p. wspomniane łamanie drobnej monety, lub podnoszenie na piersiach estrady z 16 ludźmi. Monisson ma być pięknie i proporcyonalnie zbudowanym a waży tylko 76·25 klg. *(Z „Turnera“)*.

W Podgórzu odbył się dnia 12. lutego b. r. popis gimnastyczny, na który złożyli się uczniowie i członkowie towarzystwa. Rozpoczął go korowód chłopców ładny lecz nie nowy, poczem młodzież ćwiczyła zastępami a mianowicie: w skoku w wyż, na drążku, koniu i na poręczach. O ćwiczeniach tych jako szkolnych nie wiele da się powiedzieć, jak chyba to, że poręcze o normalnym typie nie są zdaniem naszem przyrządem właściwym dla dzieci do tego rodzaju ćwiczeń w podporze. Uczniowie wykonali też ćwiczenia wspólne również nie nowe i może dla nich — jako zlotowe, a więc bardziej skombinowane i wymagające starannego wykonania — nieodpowiedne! Nastąpił popis członków, który budziłby więcej zajęcia dla nas, gdyby go wykonano siłami własnemi i pokazano na co właściwie stać miejscowe towarzystwo »Angażowania« członków z obcych gniazd »na występy« naszem zdaniem nigdzie tolerować się nie powinno. Wspomniany zastęp członków wykonał ćwiczenia na drążku, na poczwórnym orczyku i piramidy na jednej przymocowanej drabinie. W wykonaniu raziły brak porządku, długie pauzy i nieczyste wykończenie piramid. Mimo to jednak podnieść należy ochotę i dobrą wolę naczelnika Dra Nowaka, że z tak nielicznymi siłami podjął się urządzić popis, byle rozbudzić stagnacyę w życiu gimnastycznem Podgórza.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.